

¡NO DEJE A SUS HIJOS A SU SUERTE! Una Guía para los Padres

Sobre la Seguridad de los Jóvenes- Beber, Manejar,
y el Uso del Cinturón de Seguridad

¡NO DEJE A SUS HIJOS A SU SUERTE!

Existen tantos caminos hacia la adolescencia! No espere a que con suerte, su hijo(a) escoja el camino más seguro. Hoy en día, nuestros jóvenes son inundados con tantos mensajes por parte de los medios de comunicación, el cine, la música, y los amigos que es difícil distinguir aquellos mensajes positivos. Usted puede y debe hacer una diferencia en la vida de sus hijos formando parte de la ola de información. Quizá no pueda

controlar todas sus experiencias, pero ocupando un papel consultivo en sus vidas, poniendo un buen ejemplo y estableciendo reglas claras y consistentes usted podrá garantizarles una mejor experiencia en su transición de la adolescencia a la madurez. Con esta guía intentaremos aumentar su conocimiento y le daremos sugerencias sobre los mensajes que usted envía a sus hijos y como ayudarlos a tomar las

mejores decisiones. Algunas personas creen que la ignorancia es buena a veces pero tratándose del uso de drogas y el alcohol por parte de nuestra juventud, la ignorancia podría ser mortal. Esta guía le ofrecerá algunas herramientas de comunicación que funcionan para ayudarle a tratar temas delicados con sus hijos tales como opciones y responsabilidades. Aquí lo fundamental es entender que mientras más confianza,

franqueza, y honestidad exista en la relación con sus hijos, menores serán las probabilidades de que su familia sufra el dolor profundo que causan las muertes y los daños relacionados con el uso del alcohol/ drogas y los antecedentes penales, que son desgraciadamente tan comunes en los Estados Unidos hoy en día.

¿HACE USTED LO QUE PREDICA?

¿Cómo se sentiría usted si fuera su adolescente en este momento? ¿Qué mensaje esta usted enviando a su adolescente sobre el uso de drogas? Ellos escucharán lo que usted tenga que decir sobre el uso del alcohol y demás drogas y asimismo, observarán su conducta. ¿Actúa usted de acuerdo con lo que dice?

Sus hijos confían en usted y en sus consejos, así que trate que ser claro y consistente en los mensajes que está enviando a sus adolescentes sobre los peligros y altos riesgos que trae consigo el uso del alcohol. Recuerde que el uso del alcohol afecta a los jóvenes de manera distinta que a los adultos.

Herramienta de Auto Evaluación Para los Padres

Ciertos comportamientos y actitudes de su parte hacen que el alcohol sea más apetecible para su adolescente. La siguiente herramienta le ayudará a examinar el tipo de mensaje que está usted enviando a su adolescente en cuanto al alcohol se refiere. Proporcionado por www.maineparents.net

Hoja de Auto Evaluación

A menudo	A Veces	Nunca	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Hace usted bromas o comentarios sobre el descomunal modo de beber de alguien? (i.e. ¡Que aguante tiene!)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Cuenta usted historias divertidas de cuando era más joven y bebía con sus amigos?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Le pide usted a su hijo(a) que le alcance una bebida del refrigerador?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Usa usted camisetas, gorras, etc. con publicidad, que promueven el uso del alcohol o de una marca de cerveza específicamente?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Se ríe usted cuando, mientras ve televisión con su hijo(a) aparecen escenas donde se está abusando del alcohol?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Ve usted (y comunica esta visión a su hijo(a)) el uso del alcohol como una experiencia de la vida que no se puede evitar?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Hace usted fiestas o reuniones sociales en su casa en donde lo único que se sirve son bebidas alcohólicas o en donde el alcohol es el entorno principal de la reunión?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Cree usted que el alcohol forma parte esencial de cualquier celebración o reunión social?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Utiliza usted el alcohol como una herramienta para reducir su estrés? (i.e. hace comentarios como “Hoy tuve un día difícil, ¡necesito un trago!”)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Ofrece usted alcohol a sus hijos adolescentes pensando en que ‘se lo merecen’ durante celebraciones o reuniones familiares?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	En las fiestas de su casa ¿se sirven bebidas alcohólicas y están enteramente disponibles a los adolescentes?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Le ven sus hijos beber de 2 a 3 (o más) bebidas alcohólicas en una sola ocasión?

Si respondió “A Menudo” o “A Veces” a dos o más preguntas, puede que sin querer, usted esté enviando a su hijo(a) el mensaje equivocado al insinuar que está bien que el o ella experimente con el alcohol.

¿POR QUÉ DEBE HABLAR SOBRE EL USO DEL ALCOHOL?

La mayoría de los jóvenes con problemas a causa del alcohol y otras drogas dicen que sus padres nunca les hablaron sobre los riesgos y peligros. No espere a que ocurra un problema. Tampoco espere a que sus amigos, la policía, o el sistema judicial eduquen a sus hijos sobre el uso del alcohol y demás drogas. Ser padres es la tarea más importante de nuestras vidas. Siendo un padre bien informado, cariñoso y firme a la vez, usted puede apoyar e impulsar un camino seguro.

Retrasar la edad en la que un joven ingiere su primera bebida alcohólica reduce su riesgo de convertirse en un bebedor con problemas. Esa es una gran razón para hablar con sus adolescentes sobre el alcohol, pero no es la única.

Otras razones importantes son:

- El alcohol tiene efectos dañinos en el cerebro y cuerpos en desarrollo
 - El alcohol esta implicado en más de un tercio de las muertes de conductores de 15 a 20 años y en dos quintos de los ahogados de la misma edad
 - El beber interfiere con el buen juicio, orientando a los jóvenes a involucrarse en comportamiento riesgoso y muchas veces, haciéndolos vulnerables al sexo forzado
 - Los jóvenes que beben y fuman cigarrillos corren mayor riesgo de utilizar otras drogas
 - Los adolescentes que beben tienen mas posibilidades de desarrollar problemas de comportamiento incluyendo robo, peleas, y faltas en la escuela
 - Beber cuando se es menor de edad es ilegal
- Extraído de un Reporte Especial sobre Salud de la Harvard Medical School *Uso y Abuso del Alcohol*, 2001

Extraído de un Reporte Especial sobre Salud de la Harvard Medical School *Uso y Abuso del Alcohol*, 2001

Los jóvenes, el alcohol, y el conducir

Los choques de automóvil son la causa principal de las muertes de los adolescentes.
(Oficina Nacional de Seguridad Vial y Tráfico en las Carreteras, 2002)

La combinación de un conductor sin experiencia y el uso del alcohol u otras drogas puede ser mortal. De acuerdo con las estadísticas de seguridad vial de la Oficina Nacional de Seguridad Vial y Tráfico en las Carreteras (Oficina Nacional de Seguridad Vial y Tráfico en las Carreteras, en Inglés) veintinueve por ciento de los adolescentes de 15-20 años que murieron en choques vehiculares en el 2002 habían bebido. Asimismo, sesenta y nueve por ciento de los jóvenes conductores (15-20 años) que habían bebido y que se vieron involucrados en choques con resultados mortales no llevaban puesto el cinturón de seguridad.

Los adolescentes son conductores de alto riesgo

www.drivehomesafe.com

- Este grupo corresponde al 7% de todos los conductores con licencia, pero sufre el 14% de las muertes y 20% de todos los choques reportados.
- Sólo la población de jóvenes de 16 años aumentará de 3.5 millones a más de 4 millones para el 2010
- Los adolescentes se ven involucrados en muchos más choques vehiculares que cualquier otro grupo por lo tanto, están más propensos a morir o salir heridos en estos choques
- Los conductores adolescentes que se ven involucrados en un choque generalmente tienen la culpa
- La falta de experiencia y la tendencia general a inmiscuirse en comportamiento riesgoso (i.e. alta velocidad y no usar el cinturón de seguridad) son las causas primarias

ABRÓCHESE

ABRÓCHESE ABRÓCHESE
ABRÓCHESE
ABRÓCHESE

ABRÓCHESE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

En California, casi la mitad de los 510 adolescentes de 15-20 años que murieron en choques no llevaba puesto el cinturón de seguridad (SWITRS, 2002)

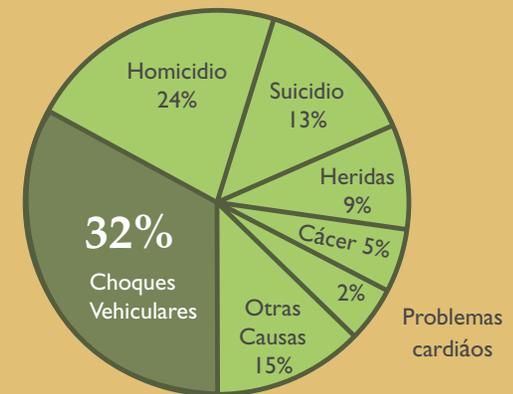
¡Ponga el ejemplo desde temprano! Si usted no usa el cinturón de seguridad, sus hijos tampoco lo harán. La Campaña de Seguridad de Bolsas de Aire y Cinturón de Seguridad del Consejo Nacional de Seguridad indica que “el uso del cinturón de seguridad por parte del conductor es el mejor indicador de que los niños(as) también lo usarán.” De acuerdo con datos de la Oficina de Seguridad Vial de California, cuando un conductor usa el cinturón de seguridad, el uso del cinturón por parte de los niños equivale a un 94 por ciento. Cuando un conductor no usa el cinturón de seguridad, los niños lo usan en tan sólo un 30 por ciento.

ABRÓCHESE

ABRÓCHESE ABRÓCHESE
ABRÓCHESE
ABRÓCHESE
ABRÓCHESE
ABRÓCHESE
ABRÓCHESE

Sea usted el ejemplo y abróchese el cinturón siempre. Que el uso del cinturón sea una condición; o su hijo(a) se abrocha el cinturón, o se va en el autobús. Si le dan una infracción por no abrocharse el cinturón, aténgalo(a) a las consecuencias haciéndole pagar la multa y los elevados costos del seguro del auto, y/o haciéndole asistir a la escuela de tráfico si es una opción. Recuerde, la experiencia es sabiduría y si usted no permite que sus hijos vivan esta experiencia, nunca aprenderán la lección.

Los Choques Vehiculares son la principal causa de muerte de los adolescentes.



Muertes de adolescentes de 15-20 años de edad

Los Jóvenes y el Conducir bajo el Efecto del Alcohol

El conducir bajo el efecto del alcohol u otras drogas es un crimen. El cargo criminal permanecerá en el antecedente penal de su hijo(a) por siempre. Éste afectará la prima del seguro de su auto, sus solicitudes a universidades, y podría limitar sus opciones para futuros empleos. Un cargo criminal podría hasta impedir que su hijo(a) se desempeñe en una carrera que requiera de una licencia profesional como médico, abogado, policía, bombero, maestro, paramédico o enfermero(a)

La siguiente información sobre “Lo que debes saber si eres menor de 21” y “Lo que deben saber los padres y adultos” proviene del Panel de Política sobre el Acceso de la Juventud al Alcohol del Condado de San Diego www.alcoholpolicypanel.org

Si eres menor de 21- Lo que debes saber

1. La ley Cero Tolerancia de California indica lo siguiente:

- Es ilegal que un menor de edad maneje un vehículo con un contenido de alcohol en la sangre (BAC) mayor al 0,01%. Para la mayoría, un BAC de 0,01% significa una cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 4 onzas, o un trago con 1,25 onzas de alcohol destilado de 80 grados.
- Si un oficial sospecha que un menor de edad ha estado bebiendo, el oficial puede solicitar que la persona se someta a la prueba del alcoholímetro, u otras pruebas químicas.
- Si el menor rehúsa la prueba, o se le encuentra un BAC igual o mayor al 0,01%, el oficial podrá suspenderle la licencia de conducir hasta por 3 años.

2. Ocasionar Daños

Cualquier persona que conduzca bajo la influencia y ocasione daños a terceros podrá ser encarcelado hasta por un año y recibir una multa de hasta \$1,000 –por cada persona afectada- además de que se le suspenda el privilegio de conducir por un año.

3. Comprar o Consumir

Cualquier menor que compre, intente comprar, o consuma una bebida alcohólica recibirá una multa mínima de \$250 y/o 24 a 32 horas de servicio comunitario obligatorio además de que se le suspenda o postergue el privilegio de conducir por 1 año.



4. Transportar o poseer bebidas alcohólicas dentro de un vehículo

Cualquier conductor o pasajero menor de 21 años que posea o transporte alcohol en un vehículo podrá recibir una multa de hasta \$1,000 o encarcelamiento por un periodo no mayor a 6 meses o ambos y se le suspenderá o postergará el privilegio de conducir por 1 año, además de que se le confisque el automóvil.

5. Falsa Identidad

Poseer una licencia de conducir o identificación de California que haya sido revocada, alterada, falsificada, etc. o permitir su uso, mostrar una identificación de otra persona como propia, no entregar una licencia suspendida/ revocada o alterarla sin autorización, resultará en una multa de hasta \$1,000 o hasta 6 meses en la cárcel del condado o ambos.

6. Posesión de bebidas alcohólicas en la vía pública

Cualquier menor de edad que posea una bebida alcohólica en un lugar público o en un lugar abierto al público puede recibir una multa máxima de \$1,000 y/o 6 meses en la cárcel del condado y se le revocará o postergará el privilegio de conducir por 1 año.

7. Un menor de edad en un establecimiento

Cualquier menor en los alrededores públicos de un establecimiento donde se vende alcohol recibirá una multa de hasta \$1,000 y/ o hasta 6 meses en la cárcel del condado y se le revocará o postergará el privilegio de conducir por 1 año.

Lo que los padres deben saber:

- Cualquier persona que venda, provea o suministre una bebida alcohólica a un menor de edad puede recibir una multa de hasta \$1,000 y hasta 32 horas de servicio comunitario.
- Si un menor consume alcohol y ocasiona daños severos o la muerte a terceros o a sí mismo(a), la persona que proveyó el alcohol puede recibir hasta un año en la cárcel del condado y una multa de \$1,000
- Un comercio donde se venden bebidas alcohólicas que venda alcohol a un menor de edad enfrenta grandes multas y la posibilidad de perder su licencia para vender alcohol.

SEÑALES DE AVISO Y 'ALERTAS ROJAS'

El desarrollo normal de un adolescente incluye un poco de rebelión y alejamiento de la familia mientras va madurando. Si usted está activo en la vida de su hijo(a), ninguno de estos cambios le parecerán raros o serán una razón seria para preocuparse, al menos que éstos se prolonguen o sean extremos. Oler o encontrar alcohol u otras drogas o parafernalia relacionada con el uso de drogas tales como papel para fumar, pipas o rejilla para pipas, cucharas quemadas por debajo, y bolsitas de plástico, sería una gran razón para preocuparse y para que usted actúe de inmediato. También podría presentarse una abruta e intensa combinación de las siguientes señales de aviso:

- Desacato o rechazo a las reglas y valores familiares
- Problemas en la escuela: Baja asistencia, bajas calificaciones, y/o recientes medidas disciplinarias
- Cambio de amigos, actividades y actitud
- Reducción o cambios extremos en su nivel de energía
- Reducción o cambios extremos en sus habilidades físicas o mentales
- Descuido de su apariencia física o de antiguos intereses

Envenenamiento a causa del alcohol y el beber en exceso

Debido a que el alcohol es un depresivo, el beber grandes cantidades rápidamente o en exceso (5 o más bebidas seguidas) reduce el funcionamiento del cuerpo, lo cual podría provocar la pérdida del conocimiento por parte del bebedor y hasta su muerte. El envenenamiento a causa del alcohol es mucho más común entre los bebedores jóvenes por su estilo de beber al tratar de competir con los demás. Llevar a dormir a una persona que ha bebido demasiado podría ser un error mortal con consecuencias devastadoras.

Las señales de envenenamiento a causa del alcohol incluyen:

- Pérdida parcial o total del conocimiento
- Respiración lenta- ocho respiraciones por minuto o menos, o lapsos de mas de ocho segundos entre respiraciones
- Piel morada, húmeda, pálida, o azulada
- Un fuerte aliento alcohólico u olor que emana de la piel

Que hacer en una emergencia por envenenamiento del alcohol:

- Nunca deje que a una persona intoxicada “se le baje” sólo con dormir
- Llame al 911 de inmediato
- Suavemente voltee a la persona y póngala de lado, ponga una almohada bajo su espalda para que mantenga esa postura. Esto ayudará a evitar que la persona se ahogue si vomita
- Manténgase al lado de la persona hasta que llegue la ayuda médica

(Un Informe de Salud Especial de la Harvard Medical School- El Uso y Abuso del Alcohol, 2001)

¿Cómo hablará usted con su adolescente?

Mientras sus hijos se embarcan en el camino de la adolescencia a la edad adulta, su papel como padre cambiará tanto como ellos. La estrategia que funcionó para educar a su hijo(a) de 8 años quizá sólo provoque rechazo y rebeldía por parte de su adolescente. Mark Twain dijo una vez “El buen juicio viene de la experiencia, y la experiencia viene del mal juicio.” Aunque la adolescencia signifique dejar que sus hijos exploren y experimenten el mundo, usted debe aprovechar esta etapa para entablar un diálogo sobre el uso del alcohol y otras drogas. De esta manera, el juicio de sus hijos se basará en sus experiencias, valores y sentimientos de padre.

Sea honesto, abierto y claro sobre sus reglas y expectativas con respecto al consumo de alcohol y otras drogas. Usted podría decir por ejemplo:

“No quiero que bebas o que consumas drogas porque te quiero y no quiero que te hagas daño. ¿Por qué crees que los chicos se drogan? ¿Qué crees que debo hacer si descubro que tú usas drogas?”

Permita que su hijo(a) contribuya a estas reglas y expectativas. De esta manera, su adolescente se sentirá escuchado(a), tomado(a) en cuenta, y sabrá que puede hablar abiertamente con usted sobre lo que sucede. **ESTABLEZCA LA CONFIANZA ENTRE USTEDES.** Cuando sus hijos sepan que pueden contar con usted para darles un consejo, regresarán cada vez que lo necesiten.

Es importante prepararlos con conocimientos y al mismo tiempo hacerles saber que no importa lo que pase, usted los ama y los quiere sanos y salvos. Prometa estar a su lado si se presenta un problema. Por ejemplo, si su hijo(a) le llama mientras se encuentran bajo la influencia del alcohol, después de haber consumido drogas ó simplemente no puede llegar a casa seguro(a), hágale saber que puede confiar en usted. Esto no significa que no habrá consecuencias por sus actos, ¡pero lo primero es que llegue a casa sano(a) y salvo(a)!

Estas son algunas sugerencias de wordscanwork.com para crear un ambiente donde exista una buena comunicación. Estas sugerencias le permitirán hablar con su adolescente sobre cualquier tema.

- Escuche más y hable menos
- Demuestre cuánto le importan sus hijos; hagan cosas juntos
- Comparta los valores familiares: “En nuestra familia creemos que... Permítanme explicar por qué”
- Dialogue con sus hijos, no hable usted solo. Pídeles su opinión: “¿Y tu qué opinas?”
- Si no comparte una opinión con ellos, ante todo demuestre respeto
- Sea honesto(a)
- Las palabras funcionan mejor cuando los hechos las avalan
- El criticar a sus hijos sólo disminuye su autoestima
- Las malas miradas obstruyen el diálogo
- Reconozca sus buenas decisiones; esto crea confianza en sí mismo(a) Permítale tomar decisiones: ¿“Qué alternativa crees que es mejor para ti?”
- Discúlpese por sus errores: “Siento mucho haberte gritado. Quisiera explicarte por qué estaba tan molesto(a)”

¿Un Rito de Tránsito?

Con todos los altos riesgos asociados con el consumo de alcohol entre los menores de edad, ¿merece la pena ignorar el problema? Con todo lo que hemos aprendido sobre las fatales consecuencias que trae consigo el consumir alcohol, ¿por qué permitiría usted que sus adolescentes beban en la casa?

El consumo de alcohol por parte de los menores de edad es ilegal. El proveer bebidas alcohólicas a una persona menor de 21 años también lo es. Si esta persona sale manejando y mata o hiere a alguien, la persona que proveyó el alcohol también será responsable por el crimen. Por favor, no piense que mientras sus hijos beban en su casa estarán seguros. Esto sólo prevendrá una de las tantas consecuencias del consumo de alcohol entre los menores de edad. Los estudios demuestran que mientras más joven una persona empieza a beber, mayor es su probabilidad de desarrollar una adicción al alcohol de por vida. Al alcohol se le asocia con lesiones y crímenes violentos como violaciones y homicidios, y el beber demasiado alcohol podría resultar en envenenamiento. ¿Por qué permitiría usted que su hijo(a) pase por estos hechos evitables? ¿No existe un “sitio seguro” para que los adolescentes beban!

HACIENDO TODO PARA QUE VIVAN SANOS Y SALVOS

Una vez que el mensaje y el estilo de vida que usted lleva son consistentes con los consejos que le da a su adolescente, aún queda mucho por hacer, lo cual demanda tiempo y esfuerzo.

Sepa que es lo que está pasando con su adolescente

- **Sepa el dónde, cuándo, qué, y con quién**
- **No permita que su hijo(a) experimente tan fácilmente**
- **Haga que cuando regrese tarde a casa, pase a verlo(a) antes de irse a dormir. Busque señales de drogas o alcohol en el habla, los ojos, y aliento**

- **Establezca una clara regla sobre el NO USO de drogas; los adolescentes que conocen la opinión de sus padres con respecto a las drogas son menos propensos a usarlas**
- **Establezca consecuencias claras y razonables y haga que se cumplan**
- **Sea capaz de honestamente compartir y discutir cualquier experiencia que usted haya tenido con el uso de drogas**
- **Enfatice las pérdidas y el efecto dañino que ejercen las drogas sobre la vida**

Como hemos visto en esta guía, hay muchas cosas que usted como padre puede hacer para prepararles el camino. Es difícil “controlar” a los adolescentes. Por lo mismo, si asume un papel de padre positivo en vez de intentar “controlarlos” usted se sentirá mucho más feliz de formar parte de su vida.

Nadie ha dicho que es fácil, pero con la práctica, confianza, y comunicación usted puede hacer mucho más que dejar a sus hijos a la suerte. La responsabilidad empieza con usted como padre pero las escuelas, negocios, iglesias, la policía y las organizaciones comunitarias deben unirse y crear un entorno donde el uso del alcohol y demás drogas no sea aceptado, mucho menos impulsado. Si requiere de más ayuda, busque recursos alternos: un libro sobre ser padres, una búsqueda en la Internet, una clase sobre ser padres, o algunas sesiones de consejería podrían proporcionarle mayores herramientas para ser un mejor padre. Sólo recuerde, el primer paso es estar informado y mantener comunicación con los adolescentes de su hogar. Usted puede hacer una diferencia en sus vidas. Usted puede prevenir el sufrimiento y las dolorosas consecuencias que emergen cuando los adolescentes se involucran en comportamiento riesgoso, como lo es el uso del alcohol y otras drogas.

Recursos Suplementarios:

THE GUIDANCE CENTER:

Provee servicios de salud mental infantil y familiar desde 1946

3711 Long Beach Blvd., Suite 600
Long Beach, CA 90807-3322 Tel. (562) 595-1159

El Programa Turning Point es un programa para frenar el abuso de sustancias por parte de los jóvenes entre 12-18 quienes han usado o actualmente están involucrados en problemas del uso de alcohol y otras drogas.

Servicios Familiares de Long Beach

1041 Pine Avenue
Long Beach, CA 90813 Tel. (562) 436-9893

Servicios de salud mental, alcohol, y drogas para jóvenes y familias de 4 años en adelante. Consejería individual y de grupo. Servicios de consejería obligatoria por parte de la corte en casos de violencia doméstica y uso de drogas por personas de 18 años o mayores.

NCAAD

Positive Choices/ Opciones Positivas

3750 Long Beach Blvd.
Long Beach, CA 90807 Tel. (562) 426-8262

Centro educativo y de apoyo que provee servicios de tratamiento y recuperación y programas para mujeres y niños con problemas de uso de alcohol y drogas. POSITIVE CHOICES: Tratamiento para el abuso del alcohol y drogas, educación, y programas para jóvenes basados en la escuela.

Alcohólicos Anónimos:

Oficina Central del Área de la Bahía
3450 E. Spring St. Suite 109
Long Beach, CA 90806
Tel: (562)989-7697 Español: 310-516-8626
www.HACOAA.org

Este grupo de auto-ayuda ofrece apoyo emocional y un modelo de abstinencia efectivo para personas recuperándose de la dependencia al alcohol. Existen mas de 2 millones de miembros de AA en el mundo.

Al-Anon/Alateen

4936 Lankershim Blvd.
North Hollywood, CA 91601 Tel. (818) 760-7122
www.alanonla.org

Al-Anon ofrece grupos de apoyo para familiares y amigos de individuos con problemas de alcoholismo. Alateen se enfoca principalmente en los jóvenes y adolescentes.
Información/ Intergrupala Habla Hispana
(562) 948-2190
Oficina de Servicio Mundial (888) 684-6444

Portal Latino para la prevención del Abuso del Alcohol, Tabaco y Otras Drogas www.latino.prev.info

Patrocinado por la Universidad de Indiana. Incluye conexiones a los siguientes tipos de información y sitios: Prevención; alcohol, tabaco y otras drogas; VIH/ SIDA; recursos de salud en general; Construcción de valores, incluyendo el orgullo cultural y herramientas de investigación tales como Bases de Datos y Bibliografías.

Hablemos en Confianza: Su Fuente de Recursos

www.soyunica.gov

A través del Departamento de Salud y Servicios Humanos, del Servicio Administrativo de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) se estableció la Iniciativa Hispano- Latina con el propósito de desarrollar materiales basados en factores culturales de la población latina. La Iniciativa Hispana Latina de SAMHSA está dividida en dos fases: Hablemos en Confianza y ¡Soy Única! ¡Soy Latina!

“Vecindarios en Acción” del Centro

3701 Skypark Drive
Torrance, CA 90505 Tel. 1-800-783-6396
www.scottnewmancenter.org

Dedicado a la prevención del abuso de sustancias por medio de la educación. El Centro desarrolla materiales innovadores para la prevención del uso de drogas basándose en la investigación y enfocándose en las familias, escuelas, y comunidades.

Oficina de Compensación Nacional para la Información sobre el Alcohol y otras Drogas (Nat'l Clearinghouse)

P.O. Box 2345
Rockville, MD 20847-2345 Tel. 1-800-729-6686
www.health.org

Esta agencia con fines no lucrativos ofrece una gran gama de información sobre la prevención del abuso de drogas incluyendo publicaciones, videos, información sobre investigaciones, y demás materiales –muchos de los cuales son gratuitos.

Instituto Nacional sobre el Alcoholismo y el Abuso del Alcohol (NIAAA)

6000 Executive Blvd.
Wilco Building
Bethesda, MD 20892-7003 Tel. 301-443-3860
www.niaa.nih.gov

Esta agencia gubernamental apoya y conduce investigación biomédica y de comportamiento sobre las causas, consecuencias, tratamiento y prevención del alcoholismo y problemas relacionados. También provee materiales sobre estos temas.

La Alianza para una América sin Drogas www.drugfreeamerica.org

Un sitio educativo en la Internet que ayuda a los niños y adolescentes a rechazar el abuso de drogas al influir su comportamiento con información persuasiva.

Recuperación INTELIGENTE (Capacitación para recuperarse y Auto ayuda)

7537 Mentor Avenue, Suite #306
Mentor, Ohio 44060-5400 Tel. (440) 951-5357
www.smartrecovery.org/spanish.htm

Un programa de auto ayuda basado en la abstinencia no espiritual. Apoya a individuos que han optado por la abstinencia, o están considerando la abstinencia de cualquier tipo de comportamiento adictivo (drogas o actividades)

Mujeres por la Sobriedad, Inc. www.womenforsobriety.org

La Fundación Hijos de Alcohólicos
www.coaf.org

Queremos agradecer a las siguientes personas por su apoyo a esta guía:

- Peter Kim y al Taller del Departamento de Diseño de CSULB por el trazado y diseño de esta guía.
- Sargento Hans Kohnlein, Departamento de Policía de Long Beach
- Sargento Michael Lewis, Departamento de Policía de Long Beach

